

pilatesK 渋谷店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/14 更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Cardio	Basic 🌱	Style up Pilates	Pilates Barre	Pilates Workout	Body Balance	Back & Spine	Style up Pilates	
kanako.t	Amane.m	RIRI.G	Kalia	RIRI.G	Seina.t	makiho	RIRI.G	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Power up Control	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	
kanako.t	makiho	Seina.t	RIRI.G	Seina.t	makiho	Seina.t	Kalia	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Pilates Barre	Waist 🌱	Pilates Cardio	Shape up waist	
RIRI.G	Amane.m	RIRI.G	Kalia	RIRI.G	Seina.t	Kalia	RIRI.G	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	
		Back & Spine	Shape up waist					
		makiho	RIRI.G					
		16:30 ~ 17:30						
		Body Balance						
		Seina.t						
		18:00 ~ 19:00						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Waist 🌱	Pilates Barre		Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		
Seina.t	Kalia		Amane.m	Kalia	RIRI.G	Amane.m		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Body Balance			Power up Control	Pilates Barre	Basic 🌱	Pilates Workout	
makiho	Seina.t			makiho	Kalia	Amane.m	makiho	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio			Back & Spine	Basic 🌱	Style up Pilates	Back & Arm 🌱	
Seina.t	Kalia		makiho	Amane.m	RIRI.G	Amane.m		

pilatesK 渋谷店		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Workout
RIRI.G	Kalia	Kalia	Seina.t	RIRI.G	Amane.m	Seina.t	makiho
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Power up Control	Back & Spine	Style up Pilates
Kalia	Seina.t	Amane.m	Amane.m	Amane.m	makiho	makiho	RIRI.G
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Style up Pilates	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Body Balance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Body Balance	Back & Spine
RIRI.G	Kalia	Kalia	Seina.t	Amane.m	Amane.m	Seina.t	makiho
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close	close	close
	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Pilates Workout				
	makiho	Amane.m	RIRI.G				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Waist 🌱		Basic 🌱				
	Seina.t		Amane.m				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Pilates Workout	Style up Pilates					
makiho	RIRI.G						
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning 🌱				Body Balance	Pilates Workout	Pilates Barre	Pilates Cardio
Seina.t				Seina.t	RIRI.G	Kalia	Kalia
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱				Style up Pilates	Waist 🌱	Power up Control	Shape up waist
Kalia				RIRI.G	Kalia	makiho	RIRI.G
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance				Beauty Conditioning 🌱	Shape up waist	Waist 🌱	Basic 🌱
Seina.t	Seina.t	RIRI.G	Kalia	Kalia			

🌱：体験可能レッスン
 ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK 渋谷店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/14 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Basic 🌿	Pilates Barre	Waist 🌿	Power up Control	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Seina.t	Amane.m	Kalia	Seina.t	makiho	Momoha.h	Amane.m	Amane.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Pilates Workout	Basic 🌿	Pilates Cardio	Body Balance	Waist 🌿	Power up Control	Pilates Barre	
Amane.m	Kalia	Amane.m	makiho	Seina.t	Seina.t	makiho	RIRI.G	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Workout	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Body Balance	Style up Pilates	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Power up Control	
RIRI.G	Amane.m	Kalia	Seina.t	RIRI.G	Momoha.h	Amane.m	makiho	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	
Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre						Back & Arm 🌿	
Seina.t	Kalia						Amane.m	
16:30 ~ 17:30	close						16:30 ~ 17:30	
Shape up waist							Pilates Workout	
RIRI.G							RIRI.G	
18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🌿							Pre Basic 🌿	
Amane.m							makiho	
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
		Shape up waist	Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Pre Basic 🌿		
		RIRI.G	Kalia	Kalia	Kalia	Seina.t		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Back & Arm 🌿	Back & Spine	Back & Arm 🌿	Body Balance	Pilates Cardio		
		Amane.m	makiho	Amane.m	Seina.t	makiho		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Workout	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Barre	Body Balance				
RIRI.G	Kalia	Kalia	Kalia	Seina.t				

pilatesK 渋谷店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿		Body Balance	Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	
Amane.m		Seina.t	makiho	Seina.t	Kalia	Amane.m	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist 🌿		Shape up waist	Pilates Barre	Basic 🌿	Pilates Workout	Style up Pilates	
Seina.t		RIRI.G	Kalia	Amane.m	RIRI.G	RIRI.G	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Power up Control	Body Balance	Pilates Barre	Basic 🌿	
Amane.m		Seina.t	makiho	Seina.t	Kalia	Amane.m	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00
Body Balance							Back & Spine
Seina.t							makiho
close							16:30 ~ 17:30
							Pilates Barre
							Kalia
							18:00 ~ 19:00
							Pilates Workout
							Kalia
							close
Back & Arm 🌿		Body Balance	Pilates Barre	Basic 🌿			
Amane.m		Seina.t	Kalia	Amane.m			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Style up Pilates				
RIRI.G	Kalia	Amane.m	RIRI.G				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿				
Amane.m	Seina.t	Kalia	Amane.m				

🌱：体験可能レッスン

・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。